

Российская Федерация Иркутская область
Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида № 57» города Братска
Муниципального образования города Братска
МБДОУ «ДСКВ № 57»

665717 Иркутская область, город Братск, Жилой район Центральный, улица Мира, 39В

Утверждаю:
Заведующий МБДОУ «ДСКВ № 57»
Олеся Мельникова О.Г.
Приказ от «*14*» *20* г. № *114*



**ПРИМЕРНОЕ
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ**

12-ти часовой режим работы

Меню составлено по технологическим картам
(картотека Блюд ДО Приказ № 234 от 27.03.2008г.)

Нормы физиологической потребности в энергии, пищевых веществах, витаминах и минеральных веществах (суточные)
для детей с 1,5 до 3 лет в день*

Пищевые вещества				Витамины					Минеральные вещества (мг/сут)**							
белки (г/сут)	жиры (г/сут)	углеводы (г/сут)	Энергетическая ценность (ккал/сут)	С (мг/ сут)	В1 (мг/ сут)	В2 (мг/ сут)	А (рет. экв./сут)	Д (мг/ сут)	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
42	47	203	1400	45	0,8	0,9	450	10	800	700	80	10	400	0,07	0,0015	1,4

* СанПиН 2.3./2.4.3590-20

**Минеральные вещества: Са – кальций; Р – фосфор; Mg – магний; Fe – железо; К – калий; I- йод; Se – селен; F- фтор.

1,5-3 лет

1 день понедельник		2 день вторник		3 день среда		4 день четверг		5 день пятница	
Завтрак									
Каша Геркулес молочная	150	Суп молочный вермишелевый	150	Каша Манная молочная	150	Суп молочный с крупой	150	Каша Ячневая или Пшеничная молочная	150
Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Повидло фруктовое	10	Масло сливочное	5
Чай с молоком	180	Какао утренний аромат	180	Кофейный напиток на молоке	180	Чай английский	180	Кофейный напиток напиток шоколадный	180
Батон белый	15	Батон белый	15	Батон белый	15	Батон белый	15	Батон белый	15
Хлеб ржаной	10	Хлеб ржаной	10	Хлеб ржаной	10	Хлеб ржаной	10	Хлеб ржаной	10
Завтрак 2									
Компот из яблок	100	Напиток из смородины красной	100	Компот из абрикоса св/мор	100	Напиток из вишни св/мор	100	Компот из смородины черной и фруктов (яблоко или груша)	100
Обед									
Суп овощной с фасолью	150	Суп с крупой	150	Суп со шпинатом, сметаной	150	Борщ Вегетарианский	150	Суп картофельный с вермишелью	150
Плов с мясом	150	Биточки или котлеты кур (духовые)	50	Голубцы быстрые из мяса	50	Птица запеченная с чесноком	50	Бигус с мясом	150
Компот из чернослив	150	Пюре картофельно - морковное	100	Гарнир каша пшеничная рассыпчатая	100	Картофель молочный.	100	Напиток из шиповника, вишни	150
Хлеб пшеничный белый	15	Напиток из вишни, изюма	150	Соус Красный	50	Компот из сухофруктов	150	Хлеб пшеничный белый	15
Хлеб ржаной	15	Хлеб пшеничный белый	15	Компот из яблок	150	Хлеб пшеничный белый	15	Хлеб ржаной	15
		Хлеб ржаной	15	Хлеб пшеничный белый	15	Хлеб ржаной	15		
				Хлеб ржаной	15				
Полдник									
Булочка Молочная	50	Пирог банановый бисквит	50	Рулетик Венский	50	Булочка Ёжик	50	Булочка Веснушка	50
Молоко свежее пастерезованное	150	Кисель из сока фруктового	150	Кефир с сахаром	150	Кисель из смородины красной	150	Напиток Росинка чайный	150
Ужин									
Яблоки печеные (дольки)	45	Суфле из печени	50	Яблоки печеные с ягодой (дольки)	50	Запеканка Донская рыбная	50	Салат Нежность (морковь,зел.горошек)	60
Запеканка Белоснежка из творога, с соусом ваниль молочная	150	Соус Молочный	50	Запеканка Нежная творожная, с соусом крем-брюле	150	Макаронные изделия отварные с маслом	100	Омлет Деревенский с картофелем	130
Чай с сахаром	180	Гарнир каша гречка рассыпчатая	100	Чай витаминный	180	Соус Томат	50	Чай с абрикосом св/мор	180
Хлеб пшеничный белый	15	Чай фруктовый	180	Хлеб пшеничный белый	15	Чай с лимоном	180	Хлеб пшеничный белый	15
Хлеб ржаной	10	Хлеб пшеничный белый	15	Хлеб ржаной	10	Хлеб пшеничный белый	15	Хлеб ржаной	10
		Хлеб ржаной	10			Хлеб ржаной	10		

1 неделя

6 день понедельник		7 день вторник		8 день среда		9 день четверг		10 день пятница	
Завтрак									
Каша Дружба (рис, пшено)	150	Каша Гречневая молочная	150	Суп молочный вермишелевый	150	Каша Рисовая молочная	200	Каша Пшеничная молочная	150
Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Масло сливочное	5	Кофейный напиток Бодрость	180
Чай Братский	200	Кофейный напиток на молоке	180	Чай карамель молочная	180	Какао восточная карамель	180	Батон белый	15
Батон белый	15	Батон белый	15	Батон белый	15	Батон белый	15	Хлеб ржаной	10
Хлеб ржаной	10	Хлеб ржаной	10	Хлеб ржаной	10	Хлеб ржаной	10	Повидло фруктовое	10
Завтрак 2									
Напиток из лимонов	100	Компот из смородины красной и фруктов (яблоко или груша)	100	Напиток из шиповника	100	Напиток яблочный	100	Напиток из изюма	100
Обед									
Суп с галушками	150	Суп овощная смесь	150	Суп картофельный со сметаной	150	Суп фасолевый	150	Щи со сметаной	150
Шницель мясной натуральный в панировке	60	Кнели куриные	60	Котлеты сельские с мясом	60	Рагу из кур	150	Котлеты или биточки с мясом "Особые"	60
Горошница - пюре	100	Гарнир каша рисовая рассыпчатая	100	Гарнир каша гречка рассыпчатая	100	Компот из сухофруктов	150	Макаронные изделия отварные с маслом	100
Компот из изюма	150	Соус с огурчиком соленым	50	Соус Томат	50	Хлеб пшеничный белый	15	Напиток из шиповника, сухофруктов	150
Хлеб пшеничный белый	15	Компот из яблоч, лимона	150	Компот из чернослив	150	Хлеб ржаной	15	Хлеб пшеничный белый	15
Хлеб ржаной	15	Хлеб пшеничный белый	15	Хлеб пшеничный белый	15			Хлеб ржаной	15
		Хлеб ржаной	15	Хлеб ржаной	15			Соус Красный	50
Полдник									
Булочка Сдобная	50	Ватрушка с повидлом	50	Булочка Российская	50	Коржик Молочный	50	Пирожок с картофелем	50
Молоко свежее пастерезованное	150	Кисель из вишни	150	Кефир	150	Кисель из сока фруктового	150	Чай яблочный	150
Ужин									
Яблоки печеные (дольки)	50	Салат Розовые щечки	60	Запеканка Северная творожно - манная	100	Каша курляндская с птицей	150	Рыба запеченная под омлетом	135
Пудинг творожно-яблочный	100	Картофель в яйце	140	Подливка из повидла	50	Икра овощная	50	Салат свекла с горошком	60
Соус ваниль молочная	50	Чай русский	200	Чай французский	150	Чай с черной смородиной	180	Чай с вишней св/мор	180
Чай без сахара	180	Хлеб пшеничный белый	15	Яблоки с вишней запеченные	50	Хлеб пшеничный белый	15	Хлеб пшеничный белый	15
Хлеб пшеничный белый	15	Хлеб ржаной	10	Хлеб пшеничный белый	15	Хлеб ржаной	10	Хлеб ржаной	10
Хлеб ржаной	10			Хлеб ржаной	10				

2 неделя